



-PUNKTEN



Besök vår hemsida

www.soktraff.se

DEC 2012

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Nu har vi firat 70 år! Tack alla som deltog i festen och gjorde det till en trevlig tillställning. Tack även till festkommittén för ert fina arbete. Sena novemberkvällens köld var inte hård, men stjärnorna gnistrade och glimmade över fästningen. Tyst det var i husen men tända var både ficklamporna och ljusen när ett 90-tal träffare kunde ses krypa in i vråna i dunkla gångar och mörka rum. Lagom till att man blivit kall om mulen var det dags att träda in i Kastanjen för god mat och gott sällskap, bildspel och tal. Nu dröjer det ett tag tills nästa jubileumsfest, men glöm inte att i februari har vi möjlighet att träffas igen för trevligt prat och god fika när det är dags för årsmöte. Boka in tisdagen 19 februari 2013 i kalendern redan nu.

Snart är det jul igen och även om julen varar ända till påska tar medlemsåret slut i december. I detta utskick medföljer därför information om medlemsavgiften för 2013. Välkomna till ännu ett år i SOK Träff! Varför inte ha som nyårslofte att prova på aktiviteter i alla sektioner under det nya året? Ja, se det har snöat och det har blivit vinter, det är med andra ord läge att börja med skidsektionen först.

Nu tänder vi tusen juleljus för att lysa upp de korta vinterdagarna, men mörkret ska flykta snart och dagen skall åter ny stiga ur rosig sky eftersom vintersolståndet väntar runt hörnet. Fast innan dess ska vi njuta av klappar och julgran och ringdans också – om det faller en i smaken. Så, från hela styrelsen, vi önskar eder alla

en fröjdefull jul och ett gott nytt år.

Helen Lundahl

Årsmöte

Alla medlemmar hälsas välkomna till Träffstugan tisdagen den 19 febr kl 1900. Sedvanliga årsmötesförhandlingar

Vi bjuder på saft och kaffe. Hjärtligt välkomna!

Styrelsen

ORIENTERINGSSEKTIONEN

Efter ett år med som vanligt många tävlingar, bla. O-ringen där Träffgänget var större än på många år, är nu säsongen i stort sett slut. Det som nu är aktuellt är Skaraborg by Night under vintern.

Program 2012/2013

Datum & arrangörer

Torsdag	10/1	Istrum
Torsdag	24/1	Falköping
Torsdag	7/2	Skogsstjärnan
Torsdag	21/2	Lidköping
Tisdag	5/3	Hagen
Tisdag	26/3	Vrölnatta Klyftamo

Gå in på hemsidan och läs mer

Naturpasset 2012 är avslutat.

Naturpasset är Svenska orienteringsförbundets och Sveaskogs gemensamma friskvårdssatsning. För SOK Träffs del är årets naturpass avslutat.

63 st. Naturpass har sålts och av de 23 deltagare som lämnat in startkortet har 5 st. haft tur att vinna Sverigelotter.

Lena Almgren,
Inge Johansson,
Kent Karlsson,
Lars-Eric Johansson,
Per-Erik Barkestam. Samtliga från Karlsborg.

Dessutom har 5 st. deltagarkort, med de av klubben utsedda bästa slogan, sänts vidare till Svenska orienteringsförbundet där en jury tillsammans med Sveaskog utser vinnare av en weekendhelg i Orsa Grönklitt. De är

Stig Brehag,
Leif Andersson,
Sture Carlsson,
Fam. Waldenstedt,
Roland Skog.
Samtliga från Karlsborg

Dala-Dubbeln

Hej, nu ska jag berätta om våran resa till Dala-Dubbeln 13-14 okt. I Skövde hämtade bussen upp oss som sedan fortsatte genom Karlsborg och sedan till Örebro där vi stannade och åt. Efter det fortsatte resan upp mot Dalarna. Ungefär klockan nio på kvällen anlände vi till Dalarna och Hälsingårdens vandrarhem i Falun. Vi fick kvällsfika innan vi gick och la oss.

Tidigt på lördag morgon var det snabbt att gå upp och göra sig i ordning innan bussen gick ut till TC. Där sprang man stafett två och två. Jag (Ida) sprang med Emelie.



och Carl hittade en från Kolmården att springa med. Innan det var dags för start hade hela Västergötland en stor uppvärmning på TC. När vi hade kommit i mål gick vi till bussen och åkte trötta och glada hem till vandrarhemmet igen. Där fick vi mat och efter det tog vi en promenad ner

till stan. När vi kom tillbaka var vi trötta och gick och la oss.

På söndag morgon gick vi upp tidigt för att kunna städa rummet. Efter det åt vi frukost och sedan åkte vi med bussen till TC. Idag skulle man springa tillsammans en ultralång bana. Emelie och jag (Ida) fick springa fem kilometer medans Carl fick springa uppåt en mil. Trötta kom vi i mål efter ett tag. Vi väntade ett tag och efter en stund kom det roliga, utklädningsprisutdelningen. Fina utklädnader fick gå upp på pallen, det var allt från minecraftgubbar till barbie dockor.

Efter prisutdelningen var det dags att lämna TC och Falun. Vi satte oss i bussen som började rulla mot Västergötland. Vi åkte länge och efter ungefär fyra timmar var vi i Mariestad där vi skulle stanna och äta. Efter att vi hade ätit blev vi hämtade med bil för att få skjuts hem. Sedan var vi tillbaka i Karlsborg efter en rolig helg i Dalarna.

Ida

Äventyrsorientering



Den 13 oktober var det äventyrsorientering på Heden och Fästningen. En traditionell avslutning för Östra kretsens ungdomar. Det kom 48 tappra till start i ett blåsigt och ruggigt höstväder. Det är en lite annorlunda orientering där banorna gick både ute på Heden, inne på Fästningen och på hinderbanan. Starten var vid Västra blockhuset, som ligger mellan Heden och koloniträdgårdarna. Därefter gick de olika banorna kors och tvärs över Heden, genom vallgraven och Mörka gången (där det spökar ibland). Sedan in på Fästningen en sväng för att sedan komma ut på Heden igen och som avslutning en del lättare hinder på Hinderbanan. Efter målgång fick alla deltagarna hamburgare och saft. Sedan följde prisutdelning och därefter bad i Moliden.



Resultat:

- H10 Edvin Henrysson Tibro Ok.
- H12 Daniel Bogren IF Hagen.
- H14 Oscar Stomberg IF Hagen.
- H16 Victor Bark IF Hagen.
- D10 Lisa Järling SOK Träff.
- D12 Sofia Jansson Hjobygdens OK.
- D14 Karin Månsson SOK Träff.
- D16 Ella Johansson IF Hagen.

Gängbudkavlen

Lördagen 27/10 var det så dags för fjolårets segrare Jonas Wallerman och Arvid Karlsson att arrangera årets gängbudkavle. Arvid var tyvärr förhindrad att delta så då fick undertecknad (Arvids pappa) hoppa in i hans ställe. Glatt tog jag mig an uppgiften tillsammans med Jonas. Detta var ju min enda chans att få ordna denna tävling. 14 tävlingssugna dök upp i snön och lottades ihop i 7 lag.



Starten.

Jonas lade ut två banor, en lite kortare och en lite längre. Självt funderade jag på vad jag skulle hitta på. Det blev en OL-labyrint till den ena deltagaren i laget. Det är en liten bana med 3x3 kontroller på en yta av ca 5x5 meter. Man får en "karta" som visar vilka 6 kontroller man skall springa till, där

efter byter man till nästa karta och fortsätter springa. Totalt 4 kartor och 24 kontroller. Det går riktigt snabbt, mellan 1:20 till 3 minuter.



Vad skulle jag nu hitta på till den andra löparen? För min egen del så är jag väldigt dålig på att använda kontrollangivelsen. Hur är det med dom mer rutinerade löparna? Det blev en liten bana med bara två punkter A och B man skulle springa mellan 24 gånger. Eftersom jag inte kunde göra gropar, punkthöjder och bäckar på gräsmattan så fick jag fixa rekvisita från klubbhuset. Det var nog första gången det har orienterats mellan gräsklippare, cyklar, bord, stolar och en stege.

Kontrollbeskrivning.

1	A	←	┌			○
2	B		┐			○
3	A		▯			○
4	B		┐	☛		▬
5	A	↓	┌			♀
6	B	←	☚			○
7	A	←	┌			└

Det hela gick ut på att man skulle springa mellan: östra stolen västra sidan, norra kanten på bordet, östra sidan av stegen, mellan bordet och gräsklipparen, söder om södra stolen, västra cykeln östra sidan, vid foten av stolen, osv. Detta visade sig vara svårare än väntat. Det blev många som fick springa om banan flera gånger för att bli godkänd på denna. När alla hade sprungit klart var det dags att avnjuta hamburgare och fika i Träffstugan.

När resultaten var sammanräknade så stod



Johanna Niklasson och Oskar Roos som segrare och får ordna nästa års tävling.

Roland Karlsson

O-event

Helgen 8-10 nov var det O-EVENT i Borås. Det är tre sprinttävlingar som arrangeras av Borås GIF, Hestra IF och IK Ymer.

Förra året deltog fyra Träffare men eftersom det finns möjlighet att anmäla sig till både boende och mat så tyckte jag det kunde vara kul att fler i klubben kunde följa med i år. Inbjudan gick ut och till slut blev vi 14 stycken.

Vi fick bo i Norrby IFs klubbstuga och efter att vi hade installerat oss där tog vi oss till Borås Arena.

Fredagskvällens tävling heter "Sprint by night" och där fick vi använda oss av klubbens nya pannlampor för att hitta till reflexkontrollerna som var utsatta.

Sprinten gick i stadsmiljö så vi sprang omkring på torgen i Knalleland men utan en minsta tanke på shopping.

Det kan vara lite knepigt med en stadskarta när man mest är van vid karttecken i skogen men alla klarade av det bra och tog sig i mål på den upplysta arenan.

Lördagens tävling heter "Down hill sprint" och det är precis som det låter. Man springer nerför en backe för att till slut åter komma in på Borås arena.

För att detta skall vara möjligt måste man först gå 2 km i mer eller mindre uppforsbacke till starten. Nu var det inte så lätt att springa på för fullt för regnet hade gjort att det var ganska halt och slirigt men alla klarade sig bra med armar och ben i behåll.

På kvällen var ett badhus bokad så man kunde koppla av i bubblande varmt vatten eller åka rutschkana eller bada i vågor.

Man skulle kunna tycka att deltagarna skulle få nog av orientering en sådan här helg men det sista på lördagskvällen så prövade några att orientera på datorn.



Sista dagen var det så dags för "Zoorientering". Sprinten gick inne i djurparken på stigar mellan zebror, bufflar och andra vilda djur. Årligt talat såg jag inte så många djur för jag hade nog med att försöka se kartan genom regndropparna på glasögonen. Även denna dag kämpade alla på och kom i mål.

Sedan var det dags att ställa sig i den sista kön den helgen. Kön till duschen som också var helgens längsta.

Det var skönt att bli av med de våta, leriga kläderna och få ta på sig torra rena kläder och sedan få en stor portion köttgryta och ris som slevades upp ur stora kantiner.

Mätta och nöjda, åkte vi sedan hem.

Till alla som var med vill jag bara säga *BRA JOBBAT*.

Catarina

Orienteringsledarna

Önskar en
God jul och ett Gott Nytt År



SKIDSEKTIONEN

Så har klubben firat 70 år! Ett bra upplägg på kalaset som jag tror passade de flesta.

Stort tack till er som fixade till det.

I väntan på snön så har skidsektionen nu startat upp barmarksträningen. På torsdagskvällar klockan 18 så är det löpning, spänst, styrka och ett antal lekar och stafetter som står på programmet och på lördagarna börjar träningen klockan 10 och då är det rullskidor eller inlines som gäller.

Välkommen att vara med och träna!

På klubbens vinterarena i norra skogen så har gräs och sly klipps längs elljusspåret:sidor samt i skidlekplatsen.

Skidlekplatsen har även förbättrats under hösten genom att en dosering har skett av kurvan i backens nedre del samt att ett nytt spår kan dras därifrån ut till elljusspåret.

-Klubbens skottrar har fått en översyn och nu finns det en maskin som är klar att preparera snön. Till vintern så hoppas vi att vi kommer att få mycket nytta av den nya sladden för skatepreparering vilken köptes in förra året.

För att få till skidvana så är tanken att klubben ska åka på läger till Torsby och skidtunneln.

Tävlingspremiären är planerad till den 27 januari och konstsnöracet i Skövde.

Skidsektionen passar på att önska god jul och gott nytt år. Så ses vi på skidor i Norra skogen.

Ove

RAPPORT FRÅN LÅNGLÖPARNA

Senast det kom en rapport från oss långlöpare har en normal sommar och en ganska varm höst passerat med varierande väderlek. Som vanligt har deltagarna varit få men dem som kom har kunnat bygga upp sin kondition inför säsongens begivenheter. Under sommaren och hösten har undertecknad och träningskompisen Ulf Larsson deltagit i "Furhoffs Långloppscup" för Västergötland, där vi tävlat i den tuffa M40-klassen. Några av dessa lopp har haft följande resultat och fler finns på långloppscupens hemsida via www.vfif.com.

Istrum (21,1 km), Skara, lördagen den 15 september:

1. Andreas Magnusson (Navåsen) 1:16.45
5. Ulf Larsson (Träff) 1:25.53
11. Jonas Wallerman (Träff) 1:37.08

Hagenloppet (8 km), Skövde, söndagen den 21 oktober:

1. Rickard Westergren (IK Wilske) 26:51
3. Ulf Larsson (Träff) 30:22
9. Jonas Wallerman (Träff) 34:35

Långloppscupen, M40, totalt:

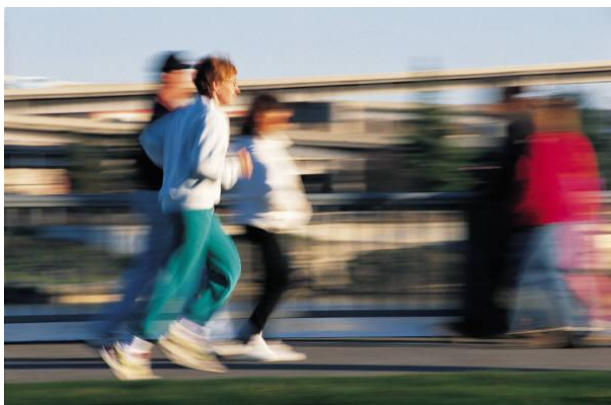
1. Per Carlsson (Mariestads AIF) 231 poäng
2. Ulf Larsson (Träff) 213 poäng
3. Micael Lundin (Mariestads AIF) 204 poäng
6. Jonas Wallerman (Träff) 137 poäng



Ovanstående bild är tagen i samband med långloppscupens avslutning i Skara lördagen den 10 november, då vi först sprang en 5 kilometers bana för att sedan avsluta med samkväm och prisutdelning.

Mannen på bilden är Kurt Andersson som är medlem i Västergötlands friidrottsförbund och som var arrangör för avslutningen i Uddetorp.

En annan av årets stora utmaningar var årets upplaga av "Stockholm Marathon" som avgjordes lördagen den 2 juni. Vädret var denna dag det värsta som någonsin varit under tävlingens historia med ihållande regn, 5 plusgrader och blåsigt med vindar på 10-15 m/s. För min egen del var det sjätte gången som jag stod på startlinjen. Årets upplaga hade samma bansträckning som förra året, där man under det första varvet sprang lite kortare än det andra vilket gjorde att den fruktade "Västerbron" dök upp redan efter ca 8 km. Vann loppet gjorde Methkal Abu Drais från Jordanien på tiden 2:19,16 medan jag själv kom i mål på tiden 3:31,00 vilket gav placering 2290 bland knappt 15 000 löpare som kom i mål trots det vidriga vädret. Kompisen Ulf Larsson kunde tyvärr inte vara med.



Lördagen den 29 september avgjordes årets upplaga av klassikern "Lidingöloppet", som är världens största terränglopp över 30 km. Vädret denna dag var ganska växlande med en temperatur på ca 10 grader. Det är nog mäktigt för alla åskådare att se löparna som passerade Grönsta gärde inför sista milen med beslutsam blick och trötta ben, för att sedan mötas i målet med ännu tröttare ben men lyckliga som vittnade om att just du klarat av utmaningen. Vann loppet gjorde Lewis Korir från Kenya på tiden 1:35,26 där jag själv kom i mål på tiden 2:42,23 på en ganska tungsprungen bana, vilket gav en 3589:e plats bland ca 15 000 deltagare. Träningskompisen Ulf Larsson var inte med.

Lördagen den 13 oktober avgjordes den 42:e upplagan av "Billingshusloppet" i Skövde som bjöd detta år på ett normalt höstväder med uppehåll och cirka tio plusgrader. Underlaget var barmark och bra framkomlighet. Precis som förra året fanns endast en tävlingsklass för dem som sprang den långa banan på 10,5 km. Vann tävlingen, där Ulf och undertecknad var med, gjorde Patrik Andersson från Hälle IF på tiden

37:02. Ulf kom på 15:e plats med tiden 41:36, vilket var personligt rekord och jag själv kom på 30:e plats med tiden 48:22. När detta skrivs återstår det ett par tävlingar innan år 2012 läggs till handlingarna.

Höstens träningar har mestadels bestått av löpning, intervall, distans och gemenskap. Syftet med detta är att bygga upp konditionen inför kommande tävlingar och utmaningar. Några gånger har deltagarna bjudit på fika efter träningspassen. Träningen är i full gång och alla som är intresserade av att springa långt är välkomna till klubbstugan på tisdagar kl. 1730 och torsdagar kl. 1715.

Väl mött i träningsspåret önskar
Jonas Wallerman.

Tack för alla intressanta och trevliga manus som jag får in från verksamheten och

God Jul och ett gott Nytt År
önskar jag er alla.

Red